

JALKAPALLOILIJOIDEN VENYTTELYOHJEET

MIKSI VENYTELLÄ?

Notkeus on fyysisen kunnon osatekijä ja tärkeä osa jalkapalloilijan lihastasapainon ylläpitoa.

Lihaskoostuu lihaksen massasta ja jänteistä joiden avulla se kiinnittyy luihin. Näillä venyttelyohjeilla pyritään venyttämään lihaksen massaa. Tämän takia on tärkeää, että lihakset ovat venytettäessä mahdollisimman rentoina.

Venytyksellä pyritään:

- Lisäämään**
 - lihasten pituutta**; venyttelyn avulla lihas rentoutetaan ja palautetaan lepopituuteen
 - nivelten liikkuvuutta**; nivelten luonnollinen liikkuvuus vähenee, jos lihaksia ei palauteta venyttelemällä lepopituuteen
 - lihasten joustavuutta eli elastisuutta**; joustavuus ehkäisee rasitusvammoja sekä vähentää vammautumisen riskiä äkillisissä liikkeissä
 - lihasta ympäröivien kalvojen joustavuutta**; lihasmassan kasvaessa harjoittelun ansiosta lihasta ympäröivän kalvon pitäisi olla joustava jotta välttyttäisiin rasitusvammoilta, esim. säären etuosan penikkatautioreilta
- Rentouttamaan lihaksia ja parantamaan aineenvaihduntaa lihaksissa**; venyttely poistaa maitohappoa ja muita kuona-aineita lihaksista ja tämän kautta vähentää lihaskipua.
- Lihaksen voimantuotto parempi venyneessä kuin kireässä lihaksessa**; esimerkkinä kaksi ritsaa. Toisen kuminauhaa venytetään vähän, jolloin kivi lentää lyhyemmän matkaa ja toinen, jonka kuminauha venytetään täyteen pituuteensa, jolloin kivi lentää pitkälle. Jalkapallossa voi ajatella palloa potkaisevan jalan lihaksiston olevan ritsan kuminauha, jonka venyvyydestä riippuu kuinka pitkälle pallo lentää.

MITEN VENYTELLÄ?

Lihakset lämmitetään ennen venyttelyä vähintään 10 minuuttia kestäväällä sykettä nostavalla liikunnalla, esim. juosten, narua hypäten tai jalkapallon lajinomaisilla harjoituksilla. Liikkua kannattaa kunnes alkaa hikoilla.

Lämmittely on tärkeää, jotta välttyttäisiin vammoilta ja venyttelyistä saataisiin tarvittava hyöty.

Venytellessä kannattaa olla lämpimästi pukeutunut, jotta lämpö pysyy lihaksissa myös venyttelyn ajan.

Venytyksellä ei saa tuottaa kipua. Venytyksen aikana pitää pystyä hengittämään ja puhumaan normaalisti. Venytettävässä lihaksessa tulee tuntua kevyt venymisen tunne, EI IRVISTELYÄ!

Jalkapalloharjoitusten yhteydessä tehtävät venyttelyt

Alkuvenyttelyt;

- Yhden venytyksen kesto 5-10s., yksi venytys per lihasryhmä.
- Valmistavat lihaksia suoritukseen ja lisäävät voimantuottoa harjoitusten aikana.
- Venytellessä kannattaa laskea mielessään viiteen tai kymmeneen, jotta venytys pysyy riittävän lyhyenä. Pitempi venytys alkaa rentouttaa lihasta.

Harjoitusten loppuvenyttelyt;

- Yhden venytyksen kesto 20-30s., kahdesta kolmeen venytystä per lihasryhmä.
- Palauttavat lihakset harjoitusten jälkeen lepopituuteen, estävät lihasten lyhenemistä.
- Lihaksessa alkaa tapahtua venymistä vasta 20s. jälkeen, joten kannattaa laskea mielessään vähintään kahteenkymmeneen jotta venytys on riittävän pitkä.
- Venytettävän lihaksen pitää olla rentona, joten varmista tukeva alkuasento.
- Loppuvenyttelyihin kannattaa pukea lisää vaatetta päälle, jotta lämpö pysyy lihaksissa myös venyttelyn ajan.

Kotona tehtävät venyttelyt

Venyttelyt

- Venytyksen kesto normaalisti 30-120s. Jos halutaan lisätä lihasryhmän voimantuotto-ominaisuutta, venytyksen tulee kestää vähintään minuutti ja korkeintaan kaksi.
- Kahdesta kolmeen toistoa per lihasryhmä.
- Venyttelyharjoituksen kesto kokonaisuudessaan 30 - 40 min.
- Venyttelyjä voi jakaa eri päiville, esim. yhtenä päivänä venytellään reiden taka- ja etuosan lihakset sekä reiden lähentäjälihakset ja toisena päivänä pakaralihakset, lonkan koukistajat ja pohkeet.
- Lisäävät lihaksen pituutta.
- Venytettävän lihaksen pitää olla rentona, joten varmista tukeva alkuasento.

MITÄ VENYTELLÄÄN?

Päivi Partanen ja Netta Tuhkanen ovat tutkineet Turun ammattikorkeakoulun fysioterapian koulutusohjelman opinnäytetyössään jalkapalloilijoiden yleisimpiä lihaskireyksiä. Tutkimuksen mukaan seuraavat lihasryhmät ovat jalkapalloilijoiden ongelmakohtia:

- lonkan koukistajat
- pakaralihakset eli lonkan ojentajalihakset
- reiden lähentäjät

Edellisten lisäksi myös seuraavat lihakset rasittuvat jalkapalloa harrastaessa ja vaativat lihashuoltoa:

- reiden etuosan lihakset eli polven ojentajalihakset
- reiden takaosan lihakset eli polven koukistajalihakset
- pohkeet

VENYTTELYOHJEET

Venyttelyohjeet sisältävät kullekin lihasryhmälle kaksi vaihtoehtoista venytystä. Valitse vaihtoehtoista toinen venytellessäsi.

Muista tarkistaa venytyksen kesto ja toistomäärät jalkapalloharjoitusten venyttelyiden tai kotona tehtävien venyttelyiden ohjeistuksesta.

Lonkan koukistajan venytys



Asetu toispolvisoisontaan, oikea jalka edessä, vasen pitkällä takana. Työnnä lantiota eteen ja alaspäin, pidä vatsa tiukkana ja selkä suorana! Venytys tuntuu vasemman lonkkanivelen etupuolella. Toista sama toiselle puolelle.



Vie vasen jalka pitkälle taakse ja nosta oikea jalkapohja penkin tai tuolin käsinajan päälle. Myös matala pöytä sopii. Koukista oikea polvi ja työnnä lantiota eteen ja alaspäin. Pidä vatsa tiukkana ja selkä suorana! Venytys tuntuu vasemman lonkkanivelen etupuolella. Toista sama toiselle puolelle.

Pakaralihasten venytykset



Asetu selinmakuulle. Koukista oikea polvi ja nosta vasemman kantapään ulkosyrjä sen päälle. Tartu kiinni oikean polven alta ja vedä sitä oikeaa hartiaa kohti. Tarkista että vasen polvi osoittaa sivulle, ei kasvoja kohti. Selän tulee pysyä suorana, älä pyöristä selkää. Venytys tuntuu pakarassa. Toista sama toiselle puolelle.



Istu alustalle. Ojenna oikea jalka suoraksi eteen. Koukista vasen jalka ja vie se oikean yli ristiin. Kierrä oikea käsi vasemman polven ympäri, käännä ylävartalo vasemmalle. Voit ottaa tukea vasemmalla kädellä alustasta. Pidä selkä suorana! Venytys tuntuu pakarassa. Toista sama toiselle puolelle.

Reiden lähentäjälihasten venytykset



Istu alustalle. Levitä jalat auki. Istu selkä suorana, pidä vatsa tiukkana. Lähde taivuttamaan ylävartaloa eteenpäin, liike tapahtuu lonkista kallistamalla lantiota eteenpäin. Selkä ei saa pyöristyä. Voit ottaa tukea vartalon etupuolelta käsillä. Venytys tuntuu reiden sisäisivussa nivusten ja polven väliin jäävällä alueella.



Seiso haara-asennossa. Koukista oikea polvi, vie vasenta jalkaa suorana sivulle. Tue oikealla kyynärpäällä oikeaa polvea, vasemmalla kädellä voit ottaa tukea alustasta. Pidä selkä suorana ja vatsa tiukkana. Paina lantiota alaspäin. Pyri pitämään vasen jalka rentona. Venytys tuntuu vasemman reiden sisäisivussa. Toista sama toiselle puolelle.

Polven ojentajalihasten eli reiden etuosan lihasten venytykset



Seiso kasvot seinään päin tai vastakkain parin kanssa. Ota tukea oikealla kädellä joko seinästä tai parin olkapäästä ja tartu vasemmalla kädellä vasemmasta jalkapöydästä. Vedä kantapäätä kohti vasenta pakaraa. Vasen polvi osoittaa suoraan alaspäin kohti alustaa, ei sivulle tai taaksepäin. Pidä vasen polvi oikean polven vieressä. Työnnä lantiota hieman eteenpäin. Pidä selkä suorana ja vatsa tiukkana. Venytys tuntuu reiden etuosassa, lonkan ja polven välisellä alueella. Toista sama toiselle puolelle.



Asetu makaamaan oikealle kyljelle. Koukista oikea polvi ja vie oikea käsi pään alle tueksi. Tartu vasemmalla kädellä vasemmasta jalkapöydästä. Vedä kantapäätä kohti vasenta pakaraa. Työnnä lantiota hieman eteenpäin. Vasen polvi on oikean vieressä, ei edessä tai takana. Pidä selkä suorana ja vatsa tiukkana. Venytys tuntuu reiden etuosassa, lonkan ja polven välisellä alueella. Toista sama toiselle puolelle.

Polven koukistajalihasten eli reiden takaosan lihasten venytykset



Seiso pienessä haara-asennossa. Astu pieni askel vasemmalla eteen ja ojenna polvea mahdollisimman suoraksi, paino oikealla jalalla. Pidä kantapää maassa, varpaat aavistuksen irti alustasta. Lähde taivuttamaan ylävartaloa suoraan alas kohti vasenta alaraajaa, niin että liike lähtee lonkista. Selkä suorana, ei pyöristystä! Venytys tuntuu reiden takaosassa, polvitaipteen ja pakarän välisellä alueella. Toista sama toiselle puolelle.



Seiso pienessä haara-asennossa. Nosta vasen alaraaja penkin tai tuolin käsinojan päälle. Ojenna vasenta polvea mahdollisimman suoraksi. Pidä kantapää penkissä kiinni, varpaat irti penkistä. Lähde taivuttamaan ylävartaloa suoraan alas kohti vasenta alaraajaa. Liike lähtee lonkista, selkä suorana! Venytys tuntuu reiden takaosassa, polvitaipteen ja pakarän välisellä alueella. Toista sama toiselle puolelle.

Pohjelihasten venytykset



Seiso pienessä haara-asennossa seinän edessä. Aseta vasemman alaraajan jalkapohja mahdollisimman ylös vasten seinää ja kantapää mahdollisimman lähelle seinää. Ojenna polvi suoraksi, paino oikealla jalalla. Työnnä lantiota kohti seinää. Venytys tuntuu pohkeessa, polvitaipteen ja nilkan välisellä alueella. Toista sama toiselle puolelle.



Asetu konttausasentoon. Työnnä vasen alaraaja taakse suoraksi ja ojenna polvi. Päkiä kiinni alustassa, yritä työntää kantapäätä kohti alustaa. Pidä lantio suorassa. Venytys tuntuu pohkeessa, polvitaipteen ja nilkan välisellä alueella. Toista sama toiselle puolella.

Lähteet:

Partanen, Päivi & Tuhkanen, Netta. 2004. Jalkapalloilijoiden nivelliikkuvuus sekä sitä rajoittavien lihasten venyvyys. Opinnäytetyö. Fysioterapian koulutusohjelma. Turun ammattikorkeakoulu.

Ylinen, Jari. 2002. Manuaalinen terapia. Venytystekniikat 1. Lihas-jännesysteemi. Loimaan kirjapaino Oy, Loimaa.

Kuvat ja venyttelyohjeet:

Fysioterapiaopiskelijat Hakamäki-Salo, Marjo & Heinonen, Miika & Karlsson, Tove & Viitaniemi, Disa. TFTK 05. Fysioterapian koulutusohjelma. Turun ammattikorkeakoulu. 2006